POLAR LOOP CRYSTAL

MANUEL D'UTILISATION

SOMMAIRE

Sommaire **2**

Introduction **6**

Aperçu 6

Contenu 7

Voici votre Polar Loop Crystal 8

Démarrage **9**

Configurer votre Polar Loop Crystal 9

Télécharger et installer Polar FlowSync 9

Brancher votre Polar Loop Crystal 10

Rejoindre Polar Flow 10

Régler la taille du bracelet 12

Obtenir l'application mobile Polar Flow 16

Associer votre Polar Loop Crystal à votre dispositif mobile 16

Batterie et chargement 17

Soyez actif **18**

Suivre votre activité quotidienne 18

Objectif d'activité 18

Données d'activité 19

Alerte d'inactivité 22

Informations sur le sommeil sur le service Web et dans l'application Flow 23

Données d'activité dans l'application et sur le service Web Flow 23

Vous entraîner avec votre Polar Loop Crystal 24
Mettre en place un émetteur de fréquence cardiaque 24
Associer un émetteur de fréquence cardiaque 25
Commencer l'entraînement 25
Assistance basée sur la fréquence cardiaque pendant l'entraînement 26
Arrêter l'entraînement 27
Synchronisation 27
Synchronisation avec l'application Flow 28
Synchronisation avec le service Web Flow via FlowSync 28
Fonctions **30**
EnergyPointer 30
Notifications téléphone (application Polar Flow pour iOS) 30
Réglages de notifications téléphone 31
Application mobile Polar Flow 31
Ne pas déranger 31
Téléphone 31
Utiliser la fonction Notifications téléphone 32
La fonction Notifications téléphone fonctionne via connexion Bluetooth. 32
Notifications téléphone (application Polar Flow pour Android) 32
Réglages de Notifications téléphone sur l'application mobile Polar Flow 33
Régler l'activation/la désactivation de Notifications téléphone 33
Ne pas déranger 33
Bloquer des applis 34

Réglages de téléphone 34
Utiliser la fonction Notifications téléphone 34
La fonction Notifications téléphone fonctionne via connexion Bluetooth. 34
Alarme 35
Réglages **36**
Réglage de l'écran 36
Réglage d'heure 36
Mode avion **37**
Messages affichés **38**
Application mobile Polar Flow **39**
Service Web Polar Flow **40**
Mise à jour du firmware **41**
Réinitialiser le Polar Loop Crystal **42**
Informations importantes **43**
Entretenir votre Polar Loop Crystal 43
Nettoyage 43
Rangement 44
Service après-vente 44
Précautions d'emploi 44
Interférences pendant l'entraînement avec fréquence cardiaque 44
Minimiser les risques lors de l'entraînement 45
Caractéristiques techniques 46
Logiciel Polar FlowSync et câble USB 48

Compatibilité de l'application mobile Polar Flow 49

Garantie internationale Polar 49

Décharge de responsabilité 50

INTRODUCTION

Merci d'avoir choisi le magnifique et intelligent Polar Loop Crystal !

Ce manuel d'utilisation vous guide pour commencer à utiliser votre nouvel ami. Pour consulter les didacticiels vidéo et la dernière version de ce manuel d'utilisation, accédez à polar.com/support/Loop_Crystal.

Aperçu

Polar Loop Crystal

Le Polar Loop Crystal suit toutes vos activités – chaque pas et saut de la journée – et indique les bénéfices pour votre santé. Il vous récompensera lorsque vous en aurez fait assez et vous aidera à bouger si vous n'avez pas encore atteint votre objectif d'activité quotidienne.

Câble USB

Le produit est fourni avec un câble USB personnalisé. Utilisez-le pour charger la batterie, mais aussi pour synchroniser les données entre votre Polar Loop Crystal et le service Web Flow via le logiciel FlowSync.

Application Polar Flow

Visualisez d'un coup d'œil votre activité et vos données d'entraînement. L'application Flow synchronise vos données d'activité et d'entraînement sans fil vers le service Web Polar Flow. Téléchargez-la dans l'App Store℠ ou dans Google Play™.

Logiciel Polar FlowSync

Polar Flowsync synchronise vos données entre votre Polar Loop Crystal et le service Web Polar Flow sur votre ordinateur. Accédez à flow.polar.com/start pour commencer à utiliser votre Polar Loop Crystal, et télécharger et installer le logiciel FlowSync.

Service Web Polar Flow

Suivez vos accomplissements, obtenez des conseils et consultez des analyses détaillées de votre activité et de vos résultats d'entraînement. Informez tous vos amis de vos accomplissements. Vous trouverez tout ceci sur polar.com/flow.

Contenu

Contenu du kit

1. Polar Loop Crystal
2. Boucle avec barrettes à ressort (fixée au Polar Loop Crystal)
3. Outil pour boucle
4. Barrette à ressort supplémentaire
5. Câble USB personnalisé
6. Guide de démarrage avec outil de mesure

Voici votre Polar Loop Crystal

Composants du Polar Loop Crystal

1. Écran
2. Bouton tactile
3. Boucle
4. Connecteur USB personnalisé

DÉMARRAGE

Configurer votre Polar Loop Crystal 9
Télécharger et installer Polar FlowSync 9
Brancher votre Polar Loop Crystal 10
Rejoindre Polar Flow 10
Régler la taille du bracelet 12
Obtenir l'application mobile Polar Flow 16
Associer votre Polar Loop Crystal à votre dispositif mobile 16
Batterie et chargement 17

Configurer votre Polar Loop Crystal

Vous aurez besoin d'un **ordinateur** avec une **connexion Internet** car la configuration de votre Polar Loop Crystal s'effectue sur le service Web Polar Flow. Vérifiez si dessous la configuration minimale requise pour PC et Mac.

PC

Logiciel : Windows 7, Windows 8 et versions ultérieures

Matériel : Port USB

Mac

Logiciel : Mac OS X 10.6, OS X 10.7, OS X 10.8 et versions ultérieures

Matériel : Port USB

Télécharger et installer Polar FlowSync

Vous devez télécharger et installer le logiciel Polar FlowSync pour configurer votre Polar Loop Crystal, synchroniser vos données d'activité et maintenir votre Polar Loop Crystal à jour.

1. Allez sur flow.polar.com/start et téléchargez Polar FlowSync.
2. Exécutez le pack d'installation et suivez les instructions à l'écran.

Si un message pop-up s'affiche, vous indiquant de redémarrer votre ordinateur, vous pouvez l'annuler et continuer.

Une fois l'installation terminée, FlowSync s'ouvre automatiquement et vous demande de connecter votre produit Polar.

Pour obtenir des instructions plus détaillées concernant l'installation de FlowSync, visitez la page polar.com/support/FlowSync.

Brancher votre Polar Loop Crystal

Votre nouveau Polar Loop Crystal est en mode stockage et se réveille lorsque vous le branchez sur un ordinateur pour le configurer.

Branchez votre Polar Loop Crystal sur le port USB de votre ordinateur avec le câble fourni dans l'emballage de vente. L'extrémité magnétique du câble s'emboîte lorsqu'elle est correctement connectée à votre bracelet. Laissez votre ordinateur installer tout pilote USB suggéré.

Éviter d'utiliser des hubs USB. Ils risquent de ne pas fournir assez d'énergie pour charger la montre d'activité.

Rejoindre Polar Flow

1. Le service Web Polar Flow s'ouvre automatiquement dans votre navigateur Internet.

   L'écran du Polar Loop Crystal commence par afficher le symbole de synchronisation.

Si le service Web Polar Flow ne s'ouvre pas, débranchez puis rebranchez votre Polar Loop Crystal.

2. **Créez un compte Polar** ou connectez-vous si vous en possédez déjà un. Cliquez ensuite sur **Suivant**.

   Votre compte Polar est votre ticket d'accès à tous les services Polar pour lesquels vous devez vous connecter, comme le service Web Polar Flow et polarpersonaltrainer.com.

3. **Entrer les réglages** :

   renseignez vos réglages physiques. Faites preuve de précision. Si les réglages sont corrects, ils vous permettront d'obtenir une assistance personnelle et une interprétation précise de votre activité quotidienne et de vos séances d'entraînement.

   Sélectionnez le format horaire que vous souhaitez voir sur l'écran du Polar Loop Crystal. Choisissez le poignet auquel vous porterez le bracelet ; ceci détermine l'orientation de l'écran.

   Il est recommandé de porter le bracelet sur votre main non dominante pour obtenir les résultats les plus précis.

   Sélectionnez enfin votre niveau d'activité afin d'obtenir un objectif d'activité quotidienne adapté.

   Vous pouvez modifier vos réglages à tout moment sur le service Web et dans l'application mobile Polar Flow.

4. **Démarrez la synchronisation** en cliquant sur **Terminé**. Les réglages sont alors synchronisés entre le Polar Loop Crystal et le service Web Polar Flow.

   Attendez que la synchronisation soit terminée avant de débrancher votre Polar Loop Crystal. Une fois l'opération terminée, l'écran du Polar Loop Crystal affiche une coche, puis le symbole de chargement. L'agenda du service Web Polar Flow s'ouvre sur l'écran de votre ordinateur.

▼

Si une mise à jour de firmware est disponible pour votre Polar Loop Crystal, nous vous recommandons de l'installer à ce stade. Pour plus d'informations, reportez-vous à Mise à jour du firmware.

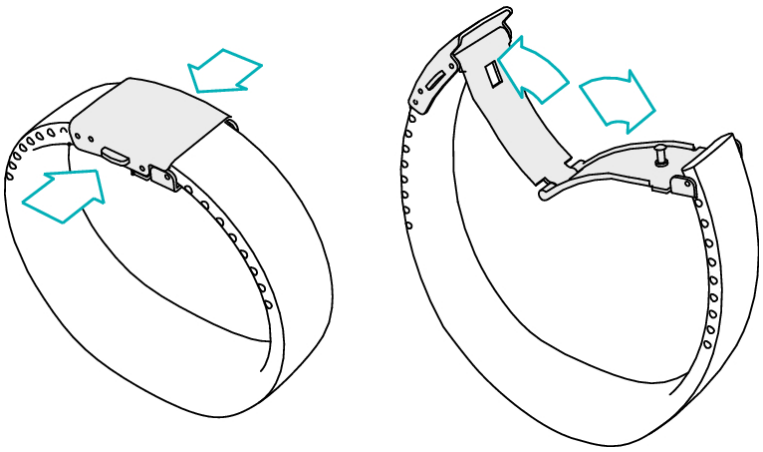
Vous pouvez maintenant commencer à personnaliser la taille du bracelet ou charger entièrement votre Polar Loop Crystal. Si la batterie n'est pas totalement chargée lorsque vous débranchez votre Polar Loop Crystal, pensez à la charger pleinement ultérieurement.

Pour plus d'informations sur le service Web, reportez-vous au chapitre Service Web Polar Flow.

Régler la taille du bracelet

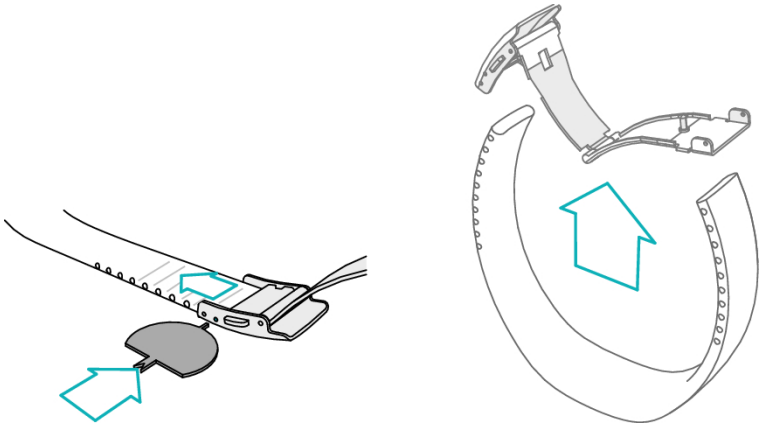
Suivez ces étapes pour adapter votre Polar Loop Crystal en l'ajustant à la taille de votre poignet.

1. **Ouvrez la boucle en appuyant sur les boutons sur le côté de la boucle.**



2. **Détachez la boucle aux deux extrémités.**

   À l'aide de l'outil pour boucle fourni dans le kit, sortez les barrettes à ressort. Retirez ensuite la boucle du bracelet.

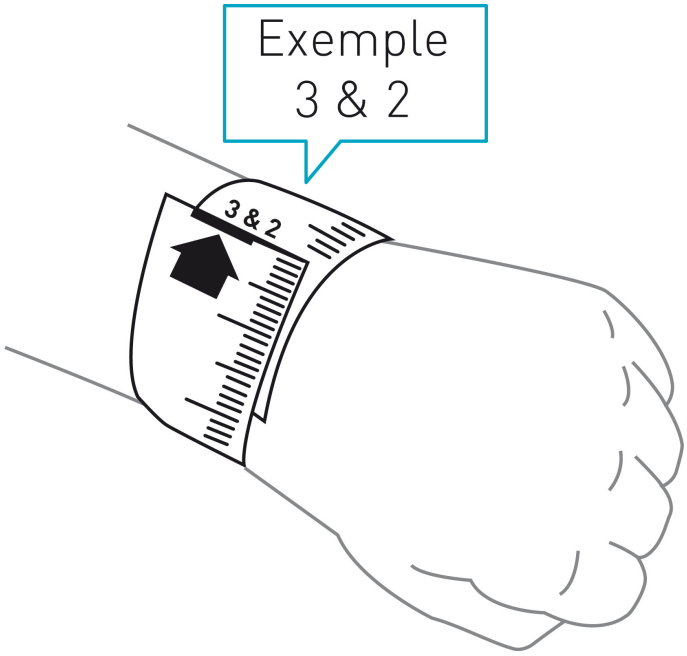


3. **Mesurez la taille de votre poignet.**

   Découpez l'outil de mesure du guide de démarrage sur les pointillés.

   Enroulez-le autour de votre poignet en l'ajustant correctement et observez les numéros obtenus. Il y a un numéro à chaque extrémité du bracelet. Chaque numéro représente le nombre de blocs entre les rainures à l'intérieur de votre bracelet que vous devez enlever.

   Le bracelet est plus confortable à porter lorsqu'il est un peu lâche.



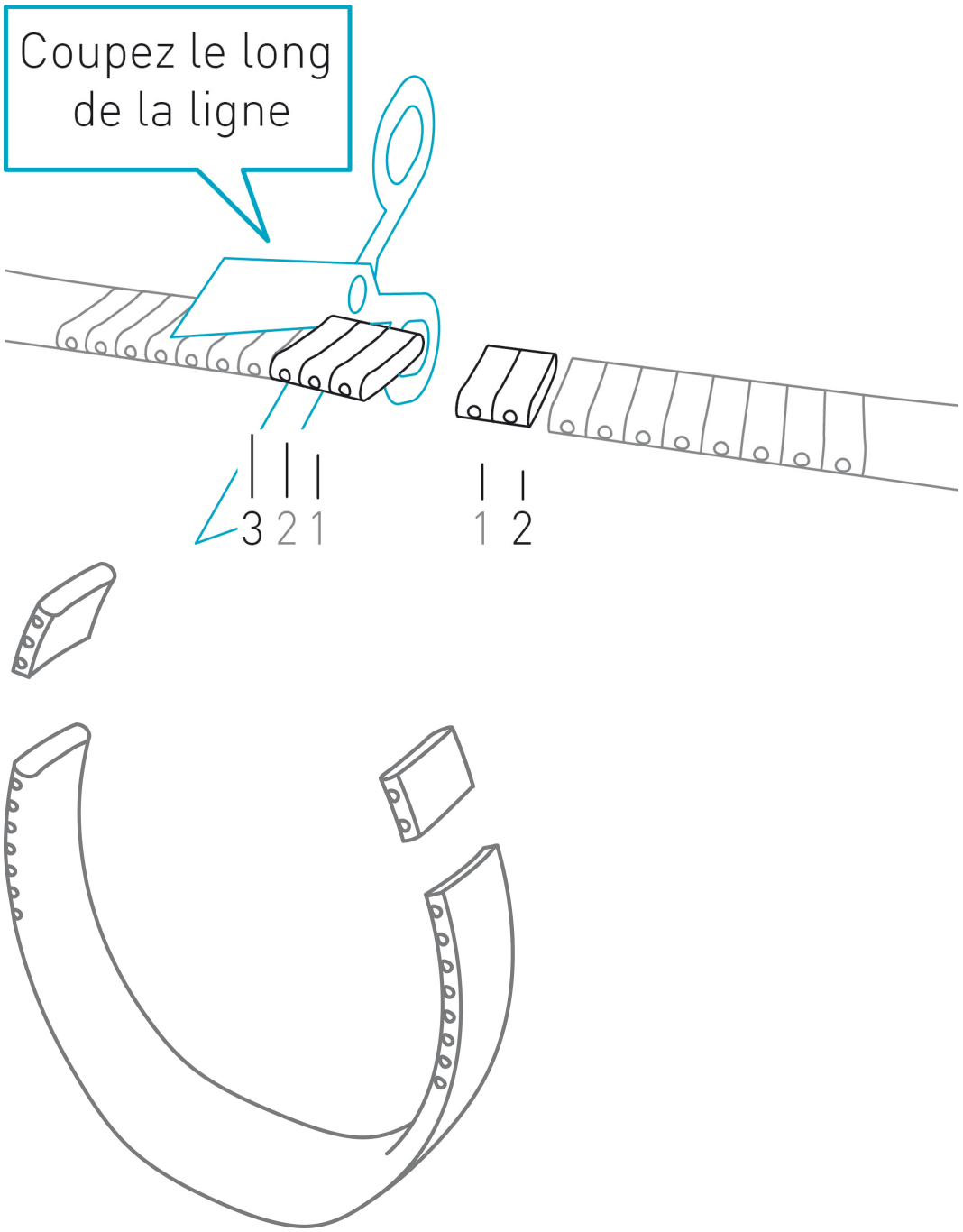
4. **Rétrécissez soigneusement le bracelet aux deux extrémités.**

Pour vous assurer que l'écran sera au milieu, il est important que vous raccourcissiez les deux côtés du bracelet.

Comptez le nombre de blocs à partir d'une extrémité selon le nombre mesuré. Suivez la ligne droite de la rainure et entre les trous de la barrette à ressort, puis coupez le bracelet avec précaution.

Veillez à ne pas couper dans les trous de la barrette à ressort.

Répétez l'action de l'autre côté du bracelet.



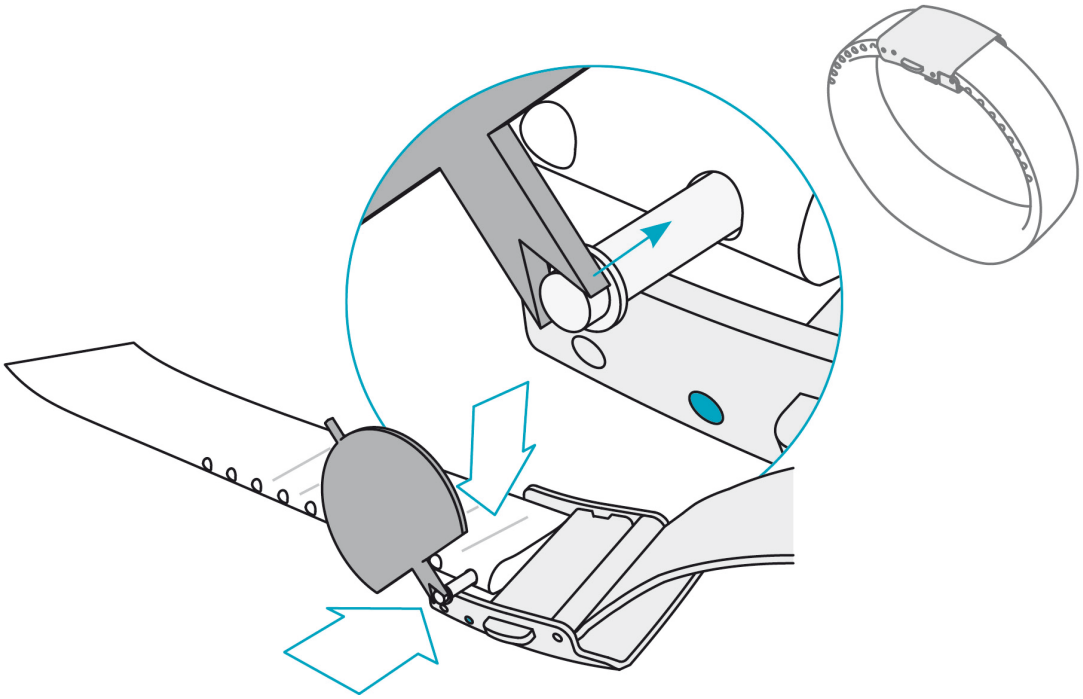
5. **Remettez la boucle en place.**

   Prenez une barrette à ressort et placez-la à l'intérieur du premier trou à l'extrémité du bracelet, puis mettez une extrémité de la barrette à ressort dans le trou de barrette à ressort de la boucle.

   Utilisez l'outil pour mettre en place l'autre extrémité dans l'autre trou de la barre à ressort dans la boucle.

   Faites la même chose sur l'autre extrémité du bracelet.

   Si vous éprouvez des difficultés à remettre la boucle, vérifiez que la ligne de coupe est bien droite. Si nécessaire, raccourcissez le bracelet.



6. **Essayez le bracelet pour voir s'il vous va.**

   Vous pouvez ajuster la longueur si nécessaire en déplaçant l'une des barrettes à ressort de la boucle sur le trou de la barre de ressort extérieur jusqu'à ce que le bracelet soit parfaitement ajusté. Ou, si nécessaire, coupez à nouveau le bracelet bloc par bloc.

   Si, par mégarde, vous coupez trop court le bracelet du Polar Loop Crystal, contactez votre revendeur ou le Centre de service après-vente Polar dans un délai d'un mois suivant la date d'achat afin d'obtenir gratuitement un bracelet de remplacement.

Obtenir l'application mobile Polar Flow

Obtenez l'application mobile Polar Flow pour suivre et analyser vos données d'activité à la volée, et synchroniser vos données sans fil de votre Polar Loop Crystal vers le service Polar Flow.

Pour commencer à utiliser l'application Flow, téléchargez-la depuis l'App Store ou Google Play sur votre mobile.

- L'application Flow pour iOS est compatible avec l'iPhone 4S (ou ultérieur) et requiert l'iOS 7.0 (ou ultérieur) d'Apple.
- L'application mobile Polar Flow pour Android est compatible avec les appareils dotés d'Android 4.3 ou ultérieur.

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, accédez à polar.com/en/support/Flow_app.

Pour utiliser le Polar Loop Crystal avec l'application mobile Polar Flow, vous devez installer le produit sur votre ordinateur. Pour plus d'informations sur l'installation du produit, reportez-vous à Configurer votre Polar Loop Crystal.

Associer votre Polar Loop Crystal à votre dispositif mobile

Avant l'association

- Procédez à la configuration sur flow.polar.com/start comme décrit au chapitre Configurer votre Polar Loop Crystal pour obtenir un compte Polar.
- Téléchargez l'application Flow depuis l'App Store ou Google Play.
- Vérifiez sur votre dispositif mobile que le *Bluetooth* est activé et que le mode avion est désactivé.
- Vérifiez que votre dispositif mobile est connecté à Internet.

Pour associer un dispositif mobile :

1. Sur votre dispositif mobile, ouvrez l'application Polar Flow et connectez-vous avec votre compte Polar.
2. Attendez que la vue de **connexion produit** apparaisse sur votre dispositif mobile.
3. Appuyez sur le bouton de votre Polar Loop Crystal pour l'associer à l'application. Attendez que l'écran du Polar Loop Crystal s'éteigne pour que la synchronisation puisse commencer.

   Portez votre Polar Loop Crystal suffisamment près du téléphone pour que l'association réussisse.
4. Sur votre dispositif mobile, appuyez sur **OK** pour accepter l'association.

L'application Polar Flow démarre la synchronisation avec votre Polar Loop Crystal via *Bluetooth*, puis se synchronise avec le service Web Polar Flow via une connexion Internet. Les paramètres de votre compte Polar

seront transférés du service Web vers l'application mobile et l'application affichera vos données d'activité et une assistance personnelles.

Pour plus d'informations sur l'application mobile, reportez-vous à Application mobile Polar Flow.

Batterie et chargement

Au terme de la durée de vie du produit, Polar vous encourage à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique en vous conformant aux législations locales concernant l'élimination des déchets et, dans la mesure du possible, en procédant au tri sélectif des appareils électroniques. Ne mettez pas ce produit au rebut avec les déchets urbains solides non triés.

Le Polar Loop Crystal est doté d'une batterie interne rechargeable. Lorsqu'il est entièrement chargé, le Polar Loop Crystal peut tenir sa charge jusqu'à 8 jours, en fonction de l'usage. Par exemple, si vous naviguez beaucoup à l'écran ou que vous utilisez votre Polar Loop Crystal pour un entraînement avec fréquence cardiaque, vous devez recharger plus souvent la batterie.

Utilisez le câble USB inclus dans le kit du produit pour charger votre Polar Loop Crystal via le connecteur USB sur votre ordinateur. Si vous souhaitez brancher votre connecteur USB à une prise, utilisez un adaptateur d'alimentation USB (non inclus dans la livraison). Si la batterie s'est déchargée et que l'écran ne s'allume pas lors du raccordement, cela peut prendre jusqu'à 20 secondes avant que l'animation de chargement apparaisse. L'écran alternera entre le symbole de charge et le pourcentage du niveau de la batterie lorsqu'elle est chargée à 100 %. Le chargement complet de la batterie dure environ 90 minutes.

Si vous utilisez un adaptateur secteur, assurez-vous qu'il porte la mention « sortie 5 Vcc 0,5 A - 2 A max ». Utilisez uniquement un adaptateur secteur présentant un niveau de sécurité adapté (portant la mention « LPS », « Limited Power Supply » ou « homologué UL »).

Votre Polar Loop Crystal vous informe lorsque le niveau de charge de la batterie baisse. Pour plus d'informations sur les notifications de batterie faible, reportez-vous à Messages affichés.

SOYEZ ACTIF

Suivre votre activité quotidienne 18
Objectif d'activité 18
Données d'activité 19
Alerte d'inactivité 22
Informations sur le sommeil sur le service Web et dans l'application Flow 23
Données d'activité dans l'application et sur le service Web Flow 23
Vous entraîner avec votre Polar Loop Crystal 24
Mettre en place un émetteur de fréquence cardiaque 24
Associer un émetteur de fréquence cardiaque 25
Commencer l'entraînement 25
Assistance basée sur la fréquence cardiaque pendant l'entraînement 26
Arrêter l'entraînement 27
Synchronisation 27
Synchronisation avec l'application Flow 28
Synchronisation avec le service Web Flow via FlowSync 28

Suivre votre activité quotidienne

Le Polar Loop Crystal suit votre activité grâce à un accéléromètre 3D interne qui enregistre les mouvements de votre poignet. Il indique votre degré d'activité dans votre vie quotidienne en analysant la fréquence, l'intensité et la régularité de vos mouvements, mais aussi en tenant compte de vos informations physiques.

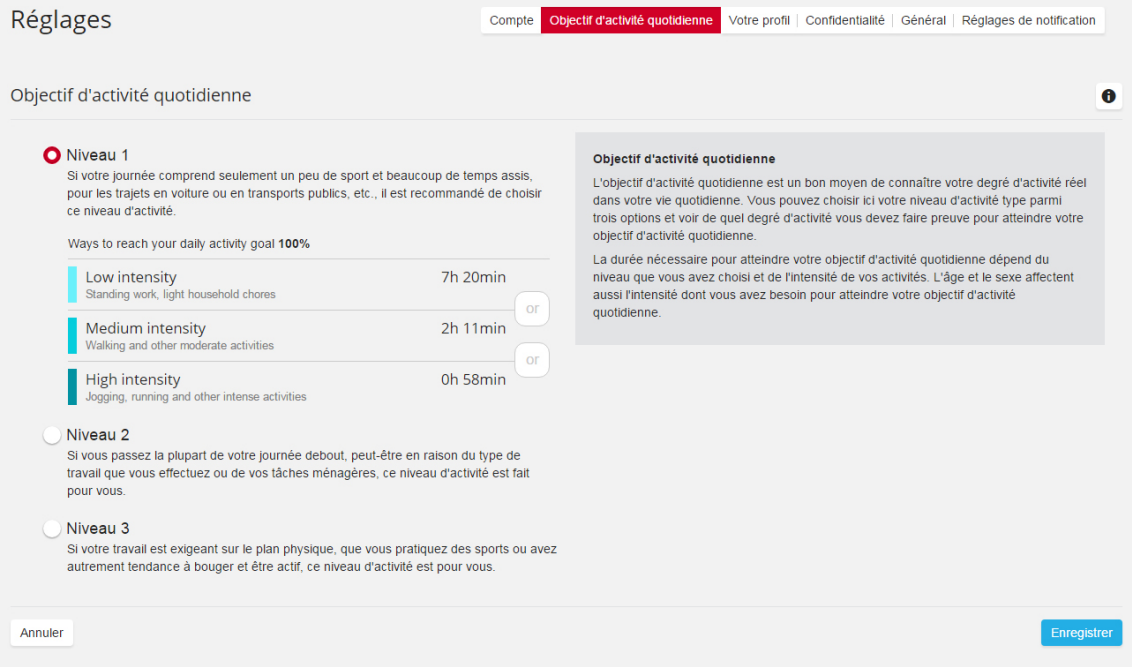
Pour plus d'informations sur le suivi d'activité Polar 24/7, visitez la page polar.com/support.

Objectif d'activité

Votre Polar Loop Crystal vous fixe un objectif d'activité quotidienne et vous donne des conseils pour l'atteindre. Votre objectif d'activité est représenté sous la forme d'une barre qui se remplit progressivement pour indiquer où vous vous situez par rapport à votre objectif. Une fois que la barre est pleine, vous avez atteint votre objectif. L'objectif d'activité est basé sur vos données personnelles et le réglage de niveau d'activité, que vous trouverez dans les réglages d'objectif d'activité quotidienne sur le service Web Flow.

Identifiez-vous sur le service Web Flow, cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit et accédez à l'onglet d'objectif d'activité quotidienne sous Réglages.

Le réglage d'objectif d'activité quotidienne offre le choix entre trois niveaux d'activité. Sélectionnez celui qui décrit le mieux votre journée et votre activité type (voir numéro 1 dans l'image ci-dessous). Sous la zone de sélection (numéro 2 dans l'image ci-dessous), vous pouvez voir dans quelle mesure vous devez être actif pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne au niveau choisi. Par exemple, si vous travaillez dans un bureau et passez la plupart de la journée assis, vous devez atteindre environ 7 heures d'activité de faible intensité pendant une journée ordinaire. Pour les personnes qui restent debout et marchent beaucoup pendant leurs heures de travail, les attentes sont plus élevées.



Le temps d'activité requis dans la journée pour atteindre votre objectif d'activité dépend du niveau que vous avez choisi et de l'intensité de vos activités. Atteignez votre objectif plus rapidement avec des activités plus intenses ou restez actif à un rythme légèrement plus modéré tout au long de la journée. L'âge et le sexe ont aussi un impact sur l'intensité requise pour atteindre votre objectif d'activité. Plus vous êtes jeune, plus votre activité doit être intense.

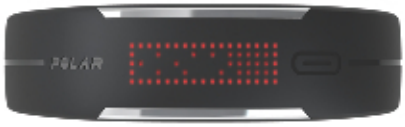
Données d'activité

Votre Polar Loop Crystal dispose d'un écran à LED que vous pouvez activer en touchant un bouton.

Alternez entre les vues de l'écran **ACTV**, **CALS**, **STEP** et **TIME** en appuyant de manière répétée sur le bouton tactile.

Vous obtiendrez plus d'informations détaillées sur chaque titre. Patientez deux secondes et l'écran s'affichera automatiquement.

	ACTV fait référence à l'activité quotidienne. L'objectif d'activité quotidienne est représenté par une barre d'activité La barre d'activité se remplit lorsque vous atteignez votre objectif quotidien. Une fois que vous avez atteint votre objectif quotidien et que la barre d'activité est pleine, votre activité est indiquée sous forme de pourcentage de votre objectif quotidien. Vous pouvez atteindre votre objectif plus rapidement avec des activités plus intenses ou rester actif à un rythme légè-

 Barre d'activité - se remplit lorsque vous bougez	rement plus modéré tout au long de la journée.
 To go - ce qu'il vous reste à faire pour atteindre votre objectif	**TO GO** fait référence aux options disponibles pour atteindre pour objectif d'activité quotidienne. Il vous indique pendant combien de temps vous devez encore être actif si vous choisissez des activités d'intensité faible, moyenne ou élevée. Vous avez un objectif, mais plusieurs manières de l'atteindre. L'objectif d'activité quotidienne peut être atteint à intensités faible, moyenne ou élevée. Dans le Polar Loop Crystal, **UP** est synonyme de faible intensité, **WALK** d'intensité moyenne et **JOG** d'intensité élevée. Vous trouverez d'autres exemples d'activités d'intensité faible, moyenne et élevée sur le service Web et dans l'application mobile Polar Flow, et pourrez choisir votre manière d'atteindre votre objectif.
   OU	**JOG** fait référence à une activité d'intensité élevée telle que jogging, cours de conditionnement physique, saut à la corde, basketball, football, tennis, handball ou squash. Le Polar Loop Crystal affiche le temps restant pour atteindre votre objectif si vous pratiquez des activités d'intensité élevée.
	WALK fait référence à une activité d'intensité moyenne telle que marche, tonte de la pelouse, entraînement en circuit, bowling, skateboard, danse douce, natation douce ou tennis de table. Le Polar Loop Crystal affiche le temps restant pour atteindre votre objectif si vous pratiquez des activités d'intensité moyenne.

 OU	
	UP fait référence à une activité de faible intensité debout telle que ménage, vaisselle, jardinage, guitare, pâtisserie, billard, marche lente, fléchettes ou tai chi. Le Polar Loop Crystal affiche le temps restant pour atteindre votre objectif si vous pratiquez des activités de faible intensité.

	CALS fait référence aux calories brûlées mesurées en kilocalories. L'affichage des calories inclut votre taux métabolique de base ainsi que les calories brûlées lors de vos activités pendant la journée. Si vous portez en plus un émetteur de fréquence cardiaque pendant vos séances d'entraînement, les calories basées sur la fréquence cardiaque sont également calculées en calories quotidiennes. Les calories du taux métabolique de base sont calculées même si vous ne portez pas le Polar Loop Crystal.
	STEP fait référence aux pas que vous avez effectués. La quantité et le type de vos mouvements corporels sont enregistrés et convertis en une estimation de pas.

 ▼ 	**TIME** fait référence à l'heure. Pour obtenir des instructions concernant la modification de l'heure, reportez-vous à Réglages.

Alerte d'inactivité

Il est notoire que l'activité physique constitue un facteur essentiel dans le maintien de la santé. En plus d'être physiquement actif, il est important d'éviter la position assise prolongée. Le fait de rester assis pendant longtemps est néfaste pour la santé, même les jours où vous vous entraînez et pratiquez une activité quotidienne suffisante. Votre Polar Loop Crystal détecte si vous restez inactif trop longtemps pendant la journée, ce qui vous permet d'interrompre votre position assise afin d'éviter ses effets néfastes sur votre santé.

Si vous êtes immobile depuis près d'une heure, vous recevez une alerte d'inactivité. Votre Polar Loop Crystal vibre et les LED à l'écran commencent à clignoter. Levez-vous et trouvez un moyen de vous activer. Faites une petite promenade, étirez-vous ou pratiquez une autre activité modérée. Le clignotement cesse lorsque vous commencez à bouger. Si vous appuyez sur le bouton tactile tandis que les LED clignotent, le message **IT'S TIME TO MOVE!** apparaît. Si vous ne bougez pas dans les cinq minutes, vous recevez une mention d'inactivité, que vous pouvez voir dans l'application Flow et sur le service Web Flow après synchronisation.

L'application Flow émet la même notification si le réglage d'alerte d'inactivité est activé dans l'application Flow et que votre dispositif mobile dispose d'une connexion *Bluetooth* à votre Polar Loop Crystal.

L'application et le service Web Flow indiquent combien de mentions d'inactivité vous avez reçues. Ceci vous permet de consulter ultérieurement votre routine quotidienne et d'apporter des changements pour adopter une vie plus active.

Informations sur le sommeil sur le service Web et dans l'application Flow

Si vous portez votre Polar Loop Crystal pendant la nuit, celui-ci assure le suivi de la durée et de la qualité de votre sommeil (réparateur/agité). Vous n'avez pas besoin d'activer le mode sommeil. Le dispositif détecte automatiquement que vous dormez à partir des mouvements de votre poignet. Le temps de sommeil et sa qualité (réparateur/agité) apparaissent sur le service Web et dans l'application Flow après synchronisation du Polar Loop Crystal.

Votre temps de sommeil est le temps de repos continu le plus long qui intervient en l'espace de 24 heures, de 18h à 18h le lendemain. Les interruptions de moins d'une heure dans votre sommeil n'arrêtent pas le suivi du sommeil, mais elles ne sont pas prises en compte dans le temps de sommeil. Les interruptions de plus d'1 heure arrêtent le suivi du temps de sommeil.

Les périodes où vous dormez paisiblement et ne bougez pas trop sont comptabilisées comme sommeil réparateur. Les périodes où vous bougez et changez de position sont comptabilisées comme sommeil agité. Au lieu de simplement cumuler toutes les périodes immobiles, l'algorithme accorde plus d'importance aux périodes immobiles longues qu'aux courtes. Le pourcentage de sommeil réparateur est le résultat de la comparaison du sommeil réparateur par rapport au temps de sommeil total. Le sommeil réparateur est très personnel et doit être interprété en association avec le temps de sommeil.

La connaissance de la quantité de sommeil réparateur et agité donne un aperçu de la qualité de votre sommeil nocturne, et indique si celui-ci est affecté par d'éventuels changements dans votre vie quotidienne. Ceci vous permet de chercher des façons d'améliorer votre sommeil et de vous sentir reposé pendant la journée.

Données d'activité dans l'application et sur le service Web Flow

L'application mobile Polar Flow vous permet de suivre et d'analyser vos données d'activité à la volée, et de synchroniser vos données sans fil de votre Polar Loop Crystal vers le service Polar Flow. Le service Web Flow fournit l'aperçu le plus détaillé de vos informations d'activité.

Efficacité de l’activité suit tous vos choix d'activité pendant la journée et indique dans quelle mesure ils vous aident à rester en bonne santé. Il vous récompensera lorsque vous en aurez fait assez et vous fera bouger si vous n'avez pas encore atteint votre objectif d'activité quotidienne. L'Efficacité de l’activité vous offre une rétroaction sur votre activité quotidienne, hebdomadaire et mensuelle, car plus vous bougez, plus les bénéfices pour votre santé seront élevés. Vous pouvez consulter le suivi sur votre téléphone portable ou sur le Web.

Zones d'activité : Le Polar Loop Crystal suit vos activités quotidiennes sur cinq niveaux d’intensité : repos, position assise, faible, moyenne et élevée. Il mesure les différentes zones d'activité (faible, moyenne, élevée), si bien que plus l'intensité est élevée, plus vous atteindrez votre objectif rapidement. Dans le bracelet Polar Loop Crystal, « UP » est synonyme de faible intensité, « WALK » d'intensité moyenne et « JOG », d'intensité élevée. Vous trouverez d'autres exemples d'activités d'intensité faible, moyenne et élevée sur le service Web Polar Flow.

Analyse d'activité avancée : La durée d'activité totale vous indique la durée cumulée de vos mouvements qui sont bénéfiques pour votre corps et votre santé. En plus d'obtenir de nombreux détails sur votre activité physique et tous ses bénéfices pour votre santé, vous pouvez également voir les périodes d'inactivité et lorsque vous êtes resté immobile trop longtemps.

Vous trouverez plus d'informations dans l'application mobile Polar Flow et sur le service Web Polar Flow.

Vous entraîner avec votre Polar Loop Crystal

Le Polar Loop Crystal suit toutes vos activités. Pour tirer davantage profit de vos sports quotidiens, vous pouvez utiliser l'émetteur de fréquence cardiaque *Bluetooth* Smart® qui convient parfaitement au Polar Loop Crystal.

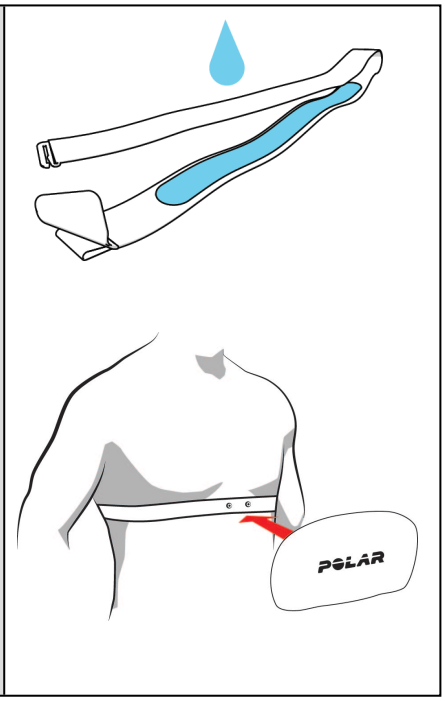
L'émetteur de fréquence cardiaque vous permet d'obtenir des informations supplémentaires sur votre entraînement. Vous pouvez consulter votre fréquence cardiaque précise et en temps réel sur votre Polar Loop Crystal. En plus de la fréquence cardiaque, vous découvrez l'effet principal de votre entraînement et pouvez vous concentrer sur votre objectif : éliminer des graisses ou améliorer votre condition physique. Cette fonction est appelée EnergyPointer. Pour plus d'informations, reportez-vous à EnergyPointer.

En utilisant un émetteur de fréquence cardiaque, vous pouvez suivre vos séances de vélo avec beaucoup plus de précision. Si vous portez un émetteur de fréquence cardiaque, une séance d'entraînement apparaît sur le service Web Polar Flow après synchronisation de vos données.

Nous recommandons d'utiliser l'émetteur de fréquence cardiaque Polar H7 *Bluetooth* Smart®. Nous ne pouvons pas garantir la pleine compatibilité avec des émetteurs de fréquence cardiaque d'autres fabricants.

Mettre en place un émetteur de fréquence cardiaque

1. Humidifiez l'électrode de la ceinture.
2. Placez la ceinture au niveau de la poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, et fixez l'autre extrémité de la ceinture au crochet. Réglez la longueur de la ceinture pour l'ajuster correctement et confortablement
3. Fixez le connecteur à la ceinture.
4. Vérifiez que l'électrode humidifiée est bien ajustée contre votre peau et que le logo Polar du connecteur est centré et à l'endroit.



Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau après chaque séance d'entraînement. La sueur et l'humidité peuvent maintenir l'émetteur de fréquence cardiaque activé. Veillez donc

toujours à l'essuyer. Pour obtenir des instructions d'entretien plus détaillées, reportez-vous à Entretenir votre Polar Loop Crystal.

Associer un émetteur de fréquence cardiaque

Avant de démarrer l'entraînement avec l'émetteur de fréquence cardiaque, vous devez associer ce dernier à votre Polar Loop Crystal.

1. Mettez votre émetteur de fréquence cardiaque compatible en place. Assurez-vous que les électrodes de la ceinture sont humidifiées. Si nécessaire, reportez-vous aux instructions plus détaillées du manuel d'utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque.
2. Placez le Polar Loop Crystal à côté de l'émetteur.
3. Appuyez sur le bouton tactile du Polar Loop Crystal, puis attendez que l'écran à LED s'éteigne. Attendez ensuite quelques secondes que le message **PAIRED** défile sur l'affichage.

Votre fréquence cardiaque actuelle et EnergyPointer sont maintenant ajoutés à la rotation de l'écran.

*Si le message **PAIRED** n'apparaît pas à l'écran, répétez les étapes 2 et 3, et assurez-vous de l'absence de vêtement entre le Polar Loop Crystal et l'émetteur de fréquence cardiaque.*

Si vous rencontrez des difficultés lors de l'association, visitez polar.com/support/Loop_Crystal pour obtenir des instructions supplémentaires.

Commencer l'entraînement

Notez que le Polar Loop Crystal ne peut pas enregistrer la fréquence cardiaque dans l'eau car la transmission *Bluetooth* Smart® ne fonctionne pas dans l'eau.

Pour commencer une séance d'entraînement avec fréquence cardiaque, mettez l'émetteur de fréquence cardiaque et le Polar Loop Crystal en place. Appuyez sur le bouton tactile, puis attendez que l'écran à LED s'éteigne. Attendez ensuite quelques secondes que votre fréquence cardiaque apparaisse sur l'écran.

Vous ne pouvez pas commencer de séance d'entraînement avec fréquence cardiaque pendant que le Polar Loop Crystal synchronise les données avec l'application mobile Polar Flow. Attendez que le symbole de synchronisation disparaisse pour commencer une séance d'entraînement.

Pendant que vous vous entraînez avec un émetteur de fréquence cardiaque, vous ne pouvez pas synchroniser le Polar Loop Crystal avec l'application mobile Polar Flow. Vous pouvez synchroniser vos données une fois la séance d'entraînement terminée.

Assistance basée sur la fréquence cardiaque pendant l'entraînement

Pour consulter les données pendant l'entraînement, appuyez sur le bouton tactile. Votre fréquence cardiaque actuelle est affichée en battements par minute (bpm).

Attendez deux secondes et l'écran indique l'effet principal actuel de votre entraînement, à savoir brûler des graisses ou améliorer la condition physique. Pour plus d'informations, reportez-vous à EnergyPointer.

 FAT BURN	Dans la zone des graisses brûlées, l'intensité d'entraînement est plus faible et la source d'énergie est principalement la graisse. Les graisses sont ainsi brûlées efficacement et votre métabolisme, principalement l'oxydation des graisses, augmente.
 FIT	Dans la zone de condition physique, l'intensité d'entraînement est plus élevée et vous améliorez votre condition physique cardiovasculaire, à savoir en renforçant votre cœur et en améliorant la circulation du sang dans vos muscles et vos poumons. La source d'énergie principale réside dans les glucides.

Arrêter l'entraînement

Pour arrêter l'enregistrement de la séance, détachez la ceinture de votre poitrine et retirez le connecteur de la ceinture.

Pensez à détacher le connecteur de la ceinture afin d'interrompre la connexion entre l'émetteur de fréquence cardiaque et le Polar Loop Crystal. Si vous laissez le connecteur attaché, la batterie de votre Polar Loop Crystal se décharge.

Après avoir retiré l'émetteur de fréquence cardiaque, attendez deux minutes avant de l'utiliser avec tout autre dispositif ou logiciel.

Après l'entraînement, vos données sont automatiquement synchronisées vers l'application mobile Polar Flow si vous avez mis l'application en service et qu'elle est en cours d'exécution sur votre dispositif mobile.

Synchronisation

Actualisez vos données d'activité et d'entraînement entre votre Polar Loop Crystal, le service Web Polar Flow et l'application mobile Polar Flow où que vous vous trouviez. Vous pouvez synchroniser vos données sans fil vers l'application mobile, et via l'application mobile ou le câble USB vers le service Web Polar Flow.

Pour assurer la sécurité de vos données, synchronisez votre Polar Loop Crystal avant que sa mémoire ne soit pleine, auquel cas le message **MEM. FULL** apparaît. Vous trouverez plus d'informations sous Messages affichés.

Synchronisation avec l'application Flow

Les données sont synchronisées de votre Polar Loop Crystal vers l'application Polar Flow via *Bluetooth* et de l'application Polar Flow vers le service Web Polar Flow via une connexion Internet. Votre Polar Loop Crystal synchronise automatiquement les données vers l'application Polar Flow pour iOS lorsque vous atteignez votre objectif d'activité quotidienne, lorsque vous recevez une alerte d'inactivité et après l'arrêt de l'entraînement avec un émetteur de fréquence cardiaque. Vous pouvez également synchroniser vos données à tout moment en appuyant sur le bouton tactile de votre Polar Loop Crystal. L'activation du bouton lance la synchronisation si la dernière date de plus de 15 minutes. La synchronisation vers l'application Polar Flow fonctionne si celle-ci est en cours d'exécution sur votre dispositif mobile, au moins en arrière-plan, que votre téléphone se trouve à une portée de 10 m de votre Polar Loop Crystal et que le *Bluetooth* est activé sur votre dispositif mobile.

Pour synchroniser les données du Polar Loop Crystal vers l'application Polar Flow pour Android, démarrez l'application et appuyez sur le bouton tactile de votre Polar Loop Crystal. Pour obtenir des instructions plus détaillées, visitez la page polar.com/support.

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, accédez à polar.com/support/Flow_app.

Synchronisation avec le service Web Flow via FlowSync

Pour synchroniser les données avec le service Web Polar Flow, vous avez besoin du logiciel FlowSync. Vous avez déjà installé le logiciel lors de la configuration de votre Polar Loop Crystal.

1. Branchez votre Polar Loop Crystal sur votre ordinateur avec le câble USB. Vérifiez que le logiciel FlowSync est en cours d'exécution sur votre ordinateur.
2. La fenêtre FlowSync s'ouvre à l'écran et la synchronisation démarre.
3. Une fois l'opération terminée, le message Terminé apparaît.

Chaque fois que vous raccordez votre Polar Loop Crystal à votre ordinateur, le logiciel Polar FlowSync transfère vos données vers le service Web Polar Flow et synchronise les éventuels réglages que vous avez modifiés. Si la synchronisation ne démarre pas automatiquement, lancez FlowSync depuis l'icône du bureau (Windows) ou depuis le dossier Applications (Mac OS X).

Chaque fois qu'une mise à jour du firmware est disponible, FlowSync vous en informe et vous invite à l'installer.

Si vous modifiez des réglages sur le service Web Flow tandis que votre Polar Loop Crystal est raccordé à votre ordinateur, activez le bouton de synchronisation de FlowSync pour transférer les réglages vers votre Polar Loop Crystal.

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du service Web Flow, accédez à polar.com/en/support/flow

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du logiciel FlowSync, accédez à polar.-com/en/support/FlowSync

FONCTIONS

EnergyPointer 30
Notifications téléphone (application Polar Flow pour iOS) 30
Réglages de notifications téléphone 31
Utiliser la fonction Notifications téléphone 32
La fonction Notifications téléphone fonctionne via connexion Bluetooth. 32
Notifications téléphone (application Polar Flow pour Android) 32
Réglages de Notifications téléphone sur l'application mobile Polar Flow 33
Réglages de téléphone 34
Utiliser la fonction Notifications téléphone 34
La fonction Notifications téléphone fonctionne via connexion Bluetooth. 34
Alarme 35

EnergyPointer

EnergyPointer vous indique pendant une séance d'entraînement si celui-ci a pour principal effet de brûler des graisses ou d'améliorer votre condition physique.

Votre Polar Loop Crystal calcule automatiquement un point de changement personnalisé, où l'effet principal de votre entraînement passe de la perte de graisse à l'amélioration de la condition physique. Ce point est nommé EnergyPointer. La valeur EnergyPointer moyenne correspond à 69 % de votre fréquence cardiaque maximale. Toutefois, il est normal que la valeur EnergyPointer varie, tout comme votre condition physique et mentale au quotidien. Votre Polar Loop Crystal détecte votre fréquence cardiaque et la variabilité de celle-ci à partir de l'état quotidien de votre corps et, si nécessaire, ajuste la valeur EnergyPointer en conséquence. Par exemple, si votre corps a récupéré de la séance d'entraînement précédente et que vous n'êtes pas fatigué ni stressé, vous êtes prêt pour un entraînement plus intensif et la valeur EnergyPointer change. La valeur EnergyPointer maximale possible correspond à 80 % de votre fréquence cardiaque maximale.

Notifications téléphone (application Polar Flow pour iOS)

La fonction Notifications téléphone vous permet de recevoir sur votre Polar Loop Crystal des notifications émanant de votre téléphone. Votre Polar Loop Crystal vous informe si vous recevez un appel entrant ou un message (par exemple un SMS ou un message WhatsApp). Il vous avise également au sujet des événements figurant dans le calendrier de votre téléphone portable. Pendant l'entraînement avec fréquence cardiaque avec votre Polar Loop Crystal, vous ne pouvez recevoir que les notifications concernant les appels, à condition que l'application Polar Flow soit en cours d'exécution sur votre téléphone.

- Pour utiliser la fonction Notifications téléphone, vous devez disposer de l'application mobile Polar Flow pour iOS et associer votre Polar Loop Crystal à celle-ci.
- Pour l'instant, la fonction Notifications téléphone est disponible uniquement pour iOS.
- Veuillez noter que, lorsque la fonction Notifications téléphone est activée, la batterie de votre dispositif Polar et celle de votre téléphone s'épuisent plus vite car le Bluetooth est activé en permanence.

Réglages de notifications téléphone

APPLICATION MOBILE POLAR FLOW

Dans l'application mobile Polar Flow, la fonction Notifications téléphone est désactivée par défaut.

Activez/désactivez la fonction Notifications téléphone dans l'application mobile comme suit.

1. Ouvrez l'application mobile Polar Flow.
2. Accédez à **Réglages** > **Notifications**.
3. Sous **SMART NOTIFICATIONS**, sélectionnez **Activer (pas d'aperçu)** ou **Désactiver**.
4. **Synchronisez votre Polar Loop Crystal avec l'application mobile** en appuyant sur le bouton tactile de votre Polar Loop Crystal.
5. Le message **NOTIFICATIONS ON** ou **NOTIFICATIONS OFF** apparaît sur l'écran de votre Polar Loop Crystal.

Chaque fois que vous modifiez les réglages de notification dans l'application mobile Polar Flow, pensez à synchroniser votre Polar Loop Crystal avec l'application mobile.

NE PAS DÉRANGER

Si vous souhaitez désactiver les alertes de notification à certaines heures de la journée, activez la fonction **Ne pas déranger** dans l'application mobile Polar Flow. Si cette fonction est activée, vous ne recevrez aucune alerte de notification pendant la période définie. La fonction **Ne pas déranger** est activée par défaut pour la période de 22h à 7h.

Modifiez les réglages de la fonction **Ne pas déranger** comme suit :

1. Ouvrez l'application mobile Polar Flow.
2. Accédez à **Réglages** > **Notifications**.
3. Sous **SMART NOTIFICATIONS**, vous pouvez activer ou désactiver la fonction **Ne pas déranger** et régler les heures de début et de fin correspondantes.
4. Synchronisez votre Polar Loop Crystal avec l'application mobile en appuyant sur le bouton tactile de votre Polar Loop Crystal.

TÉLÉPHONE

Les réglages de notification sur votre téléphone déterminent quelles notifications vous recevez sur votre Polar Loop Crystal. Pour modifier les réglages de notification sur votre téléphone iOS :

1. Accédez à **Réglages** > **Notifications**.
2. Vérifiez que les applications dont vous souhaitez recevoir des notifications sont bien répertoriées sous **Inclure** et que leur style d'alerte est **Bannières** ou **Alertes**.

Veuillez noter que les notifications émanant de Facebook et Twitter ont été bloquées afin de préserver la batterie de votre Polar Loop Crystal.

Vous ne recevrez pas de notifications des applications répertoriées sous **Ne pas inclure**.

Utiliser la fonction Notifications téléphone

Lors de la réception d'une notification, votre Polar Loop Crystal vous en avise discrètement en vibrant et en affichant le texte **CALL**/ nom de l'appelant*, **CALENDAR** ou **MESSAGE** sur l'écran. Un événement du calendrier et un message entraînent l'émission d'une seule alerte, tandis que l'alerte concernant un appel entrant ne cesse que lorsque vous appuyez sur le bouton tactile de votre Polar Loop Crystal ou que vous répondez au téléphone.

*) Le nom de l'appelant apparaît sur l'écran s'il figure dans le répertoire de votre téléphone et que son nom comprend uniquement des caractères latins de base et des caractères spéciaux des langues suivantes : Français, Finnois, Suédois, Allemand, Norvégien ou Espagnol.

La fonction Notifications téléphone fonctionne via connexion Bluetooth.

La connexion Bluetooth et la fonction Smart Notifications fonctionnent entre votre Polar Loop Crystal et votre téléphone lorsque ceux-ci se trouvent à une portée de 10 m l'un de l'autre. Si votre Polar Loop Crystal se trouve hors de portée pendant moins de deux heures, votre téléphone restaure automatiquement la connexion dans les 15 minutes qui suivent le retour de votre Polar Loop Crystal dans la zone de portée.

Si votre Polar Loop Crystal se trouve hors de portée pendant plus de deux heures, restaurez la connexion en appuyant sur le bouton tactile de votre Polar Loop Crystal. La petite icône Bluetooth sur l'écran de votre téléphone commence à clignoter et se fixe une fois la connexion établie.

Si la fonction Notifications téléphone ne fonctionne pas ou cesse de fonctionner, visitez la page polar.-com/support pour plus d/'instructions.

Notifications téléphone (application Polar Flow pour Android)

La fonction Notifications téléphone pour permet de recevoir sur votre Polar Loop Crystal des notifications émanant de votre téléphone. Votre Polar Loop Crystal vous informe si vous recevez un appel entrant ou un message (par exemple un SMS ou un message WhatsApp). Il vous avise également au sujet des événements figurant dans le calendrier de votre téléphone portable. Retenez que, pendant l'entraînement en fréquence cardiaque avec votre Polar Loop Crystal, vous ne pouvez recevoir de notifications.

- Assurez-vous de posséder Android version 5.0 ou supérieur sur votre téléphone.
- Veillez à disposer de la dernière version du firmware sur votre Polar Loop Crystal.
- Pour utiliser la fonction Notifications téléphone, vous devez disposer de l'application mobile Polar Flow pour Android et associer votre Polar Loop Crystal à celle-ci.
- Pour pouvoir utiliser la fonction Notifications téléphone, l'application Polar Flow doit être exécutée sur votre téléphone.

- Veuillez noter que, lorsque la fonction Notifications téléphone est activée, la batterie de votre dispositif Polar et celle de votre téléphone s'épuisent plus vite car le Bluetooth est activé en permanence.

Nous avons vérifié sa fonctionnalité avec certains des modèles de téléphone les plus courants, comme Samsung Galaxy S5, Samsung Galaxy S6, Nexus 5, LG G4, Sony Xperia Z3. Il peut y avoir des différences de fonctionnalité avec d'autres modèles de téléphone prenant en charge Android 5.0.

Réglages de Notifications téléphone sur l'application mobile Polar Flow

RÉGLER L'ACTIVATION/LA DÉSACTIVATION DE NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE

Dans l'application mobile Polar Flow, la fonction Notifications téléphone est désactivée par défaut.

Activez/désactivez la fonction Notifications téléphone dans l'application mobile Polar Flow comme suit.

1. Ouvrez l'application mobile Polar Flow.
2. Synchronisez votre Polar Loop Crystal avec l'application mobile en appuyant sur le bouton tactile de votre Polar Loop Crystal.
3. Accédez à **Réglages** > **Notifications**.
4. Sous la fonction Notifications téléphone, sélectionnez **Activer (pas d'aperçu)** ou **Désactiver**.

   Lorsque vous activez Notifications téléphone, vous serez guidé pour activer les notifications sur votre téléphone (c.-à.-d. accorder à l'application Polar Flow l'accès à vos notifications téléphone), si vous ne les avez pas déjà activées. **Activer les notifications ?** s'affiche. Appuyez sur **Activer**. Ensuite, choisissez **Polar Flow** et appuyez sur **OK**.
5. **Synchronisez votre Polar Loop Crystal avec l'application mobile** en appuyant sur le bouton tactile de votre Polar Loop Crystal.
6. Le message **NOTIFICATIONS ON** ou **NOTIFICATIONS OFF** apparaît sur l'écran de votre Polar Loop Crystal.

Chaque fois que vous modifiez les réglages de notification dans l'application mobile Polar Flow, pensez à synchroniser votre Polar Loop Crystal avec l'application mobile.

NE PAS DÉRANGER

Si vous souhaitez désactiver les alertes de notification à certaines heures de la journée, activez la fonction **Ne pas déranger** dans l'application mobile Polar Flow. Si cette fonction est activée, vous ne recevrez aucune alerte de notification pendant la période définie. La fonction Ne pas déranger est activée par défaut pour la période de 22h à 7h.

Modifiez les réglages de la fonction **Ne pas déranger** comme suit :

1. Ouvrez l'application mobile Polar Flow.
2. Accédez à **Réglages** > **Notifications**.

3. Sous **Notifications téléphone**, vous pouvez activer ou désactiver la fonction **Ne pas déranger** et régler les heures de début et de fin correspondantes. Le réglage Ne pas déranger est visible lorsque le réglage de la fonction Notifications téléphone est **Activer (pas d'aperçu)**.
4. Synchronisez votre Polar Loop Crystal avec l'application mobile en appuyant sur le bouton tactile de votre Polar Loop Crystal.

BLOQUER DES APPLIS

Dans l'application Polar Flow, vous pouvez bloquer les notifications de certaines applications. Dès que vous avez reçu la première notification d'une application sur votre Polar Loop Crystal, l'application figurera alors dans **Réglages** > **Notifications** > **Bloquer des applications** et vous pourrez la bloquer si vous le souhaitez.

Réglages de téléphone

Pour pouvoir recevoir des notifications de votre téléphone sur votre Polar Loop Crystal, vous devez d'abord activer les notifications pour les applications mobiles que vous souhaitez recevoir. Vous pouvez le faire soit via les réglages de l'application mobile ou via les réglages Notifications d'application de votre téléphone Android. Consultez le manuel d'utilisation de votre téléphone pour en savoir plus sur les réglages Notifications d'application.

Ensuite, l'application Polar Flow doit être autorisée à lire les notifications sur votre téléphone. Vous devez accorder à l'application Polar Flow l'accès à vos notifications de téléphone (c.-à.-d. activer les notifications sur l'application Polar Flow). L'application Polar Flow vous guide pour accorder l'accès au besoin (cf. chapitre Régler l'activation/la désactivation de la fonction Notifications téléphone).

Utiliser la fonction Notifications téléphone

Lors de la réception d'une notification, votre Polar Loop Crystal vous en avise discrètement en vibrant et en affichant le texte **CALL**/ nom de l'appelant*, **CALENDAR** ou **MESSAGE** sur l'écran. Un événement du calendrier et un message entraînent l'émission d'une seule alerte, tandis que l'alerte concernant un appel entrant ne cesse que lorsque vous appuyez sur le bouton tactile de votre Polar Loop Crystal ou que vous répondez au téléphone.

*) Le nom de l'appelant apparaît sur l'écran s'il figure dans le répertoire de votre téléphone et que son nom comprend uniquement des caractères latins de base et des caractères spéciaux des langues suivantes : Français, Finnois, Suédois, Allemand, Norvégien ou Espagnol.

La fonction Notifications téléphone fonctionne via connexion Bluetooth.

La connexion Bluetooth et la fonction Smart Notifications fonctionnent entre votre Polar Loop Crystal et votre téléphone lorsque ceux-ci se trouvent à une portée de 10 m l'un de l'autre. Si votre Polar Loop Crystal se trouve hors de portée pendant moins de deux heures, votre téléphone restaure automatiquement la connexion dans les 15 minutes qui suivent le retour de votre Polar Loop Crystal dans la zone de portée.

Si votre Polar Loop Crystal se trouve hors de portée pendant plus de deux heures, restaurez la connexion en appuyant sur le bouton tactile de votre Polar Loop Crystal. La petite icône Bluetooth sur l'écran de votre téléphone commence à clignoter et se fixe une fois la connexion établie.

Si la fonction Notifications téléphone ne fonctionne pas ou cesse de fonctionner, visitez la page polar.-com/support pour plus d/'instructions.

Alarme

Vous pouvez activer une alarme sur votre Polar Loop Crystal via l'application mobile Polar Flow.

1. Ouvrez l'application mobile Polar Flow.
2. Accédez à **Réglages** > **Général** > **Alarme**
3. Réglez l'alarme sur **Activer**.
4. Indiquez l'heure de l'alarme.
5. Précisez la répétition de l'alarme : **Lun au ven**, **Tous les jours** ou **Désactiver**.
6. Synchronisez votre Polar Loop Crystal avec l'application mobile en appuyant sur le bouton tactile de votre Polar Loop Crystal.
7. Le message **ALARM ON** apparaît sur l'écran du Polar Loop Crystal.

RÉGLAGES

Réglage de l'écran

Vous pouvez choisir sur quel poignet vous souhaitez porter votre Polar Loop Crystal que ce soit sur le service Web Polar Flow ou dans l'application mobile Polar Flow. Le réglage change l'orientation de l'écran du Polar Loop Crystal en conséquence.

Il est recommandé de porter le bracelet sur votre main non dominante pour obtenir les résultats les plus précis.

Vous pouvez modifier vos réglages à tout moment sur le service Web et dans l'application mobile Polar Flow.

Pour modifier le réglage de l'écran sur votre ordinateur

1. Branchez votre Polar Loop Crystal sur le port USB de votre ordinateur, allez sur polar.com/flow et connectez-vous.
2. Accédez à **Réglages** et **Produits**.
3. Choisissez votre Polar Loop Crystal, les **Réglages** et changez de poignet.

   L'orientation de l'écran de votre Polar Loop Crystal changera à la prochaine synchronisation.

Pour changer le réglage de l'écran dans l'application mobile

1. Accédez à **Réglages.**
2. Sélectionnez le poignet souhaité pour porter votre Polar Loop Crystal.

Réglage d'heure

L'heure actuelle et son format sont transférés depuis votre système informatique vers votre Polar Loop Crystal lorsque vous procédez à la synchronisation avec le service Web Polar Flow. Pour modifier l'heure, vous devrez d'abord changer le fuseau horaire sur votre ordinateur, puis synchroniser votre Polar Loop Crystal.

Si vous modifiez le fuseau horaire sur votre dispositif mobile, et que vous synchronisez l'application Polar Flow avec le service Web Polar Flow et votre Polar Loop Crystal, l'heure change également sur votre Polar Loop Crystal.

MODE AVION

Le mode avion coupe toute communication sans fil sur votre Polar Loop Crystal. Vous pouvez tout de même utiliser ce dernier pour collecter l'activité, mais pas lors des séances d'entraînement avec émetteur de fréquence cardiaque ni pour synchroniser vos données vers l'application mobile Polar Flow.

Activer le mode avion

1. Sur votre Polar Loop Crystal, alternez entre les vues de l'écran à l'aide du bouton tactile. Lorsque le message **TIME** apparaît à l'écran, appuyez sur le bouton pendant 8 secondes. L'écran indique d'abord **ACTV**, puis une ligne pointillée apparaît.
2. La ligne commence à diminuer jusqu'à ne devenir qu'un point.
3. Lorsque l'icône représentant un avion apparaît, relâchez le bouton. Le message **FLIGHT MODE ACTIVATED** apparaît.

Désactiver le mode avion

1. Sur votre Polar Loop Crystal, appuyez sur le bouton pendant 2-3 secondes.
2. Lorsque l'icône représentant un avion apparaît, relâchez le bouton. Le message **FLIGHT MODE DEACTIVATED** apparaît.

MESSAGES AFFICHÉS

BATT. LOW

	BATT. LOW s'affiche lorsque le niveau de charge de la batterie devient faible. Vous devez procéder au rechargement dans les 24 heures.

CHARGE

	Le texte **CHARGE** apparaît quand la batterie est presque vide. L'intensité des LED est réduite. Vous ne pouvez plus utiliser d'émetteur de fréquence cardiaque ou l'application mobile Polar Flow avec le Polar Loop Crystal jusqu'à ce qu'il soit rechargé.

MEM. FULL

	MEM. FULL s'affiche lorsque la capacité de mémoire du Polar Loop Crystal est pleine à 80 %. Synchronisez vos données d'activité vers le service Web Polar Flow à l'aide d'un câble USB ou l'application mobile Polar Flow. Le Polar Loop Crystal peut stocker 12 jours de données d'activité. Lorsque la mémoire est pleine, les données d'activité les plus anciennes sont écrasées par les plus récentes.

APPLICATION MOBILE POLAR FLOW

L'application mobile Polar Flow vous permet de suivre et d'analyser vos données d'activité à la volée, et de synchroniser vos données sans fil de votre Polar Loop Crystal vers le service Polar Flow.

L'application Polar Flow vous permet de consulter une représentation visuelle instantanée de vos données d'activité et d'entraînement quand vous le souhaitez.

Obtenez les détails de votre activité 24h/24, 7 jours/7. Découvrez ce qui vous sépare de votre objectif quotidien et comment atteindre ce dernier. Visualisez les pas, la distance parcourue, les calories brûlées et le temps de sommeil. Recevez des alertes d'inactivité lorsqu'il est temps de vous lever et de bouger.

Si vous avez utilisé un émetteur de fréquence cardiaque pendant vos séances d'entraînement, vous pouvez également analyser vos résultats d'entraînement en direct. Il vous suffit de sélectionner la séance d'entraînement que vous souhaitez examiner et vous verrez la courbe de fréquence cardiaque avec votre fréquence cardiaque maximale et moyenne, les calories brûlées, ainsi que le pourcentage de graisse des calories brûlées. Vous pouvez également vérifier le temps passé à brûler des graisses et les zones d'amélioration de votre condition physique, et en savoir plus sur l'Efficacité de l'entraînement. La fonction Efficacité de l'entraînement vous donne un compte-rendu motivant sur votre séance d'entraînement et vous informe sur les effets de votre exercice. Remarque : la fonction Efficacité de l'entraînement est disponible uniquement si votre séance d'entraînement a duré plus de dix minutes dans une zone de fréquence cardiaque supérieure à 50 % de votre fréquence cardiaque maximale.

Pour commencer à utiliser l'application Flow, téléchargez-la depuis l'App Store ou Google Play sur votre mobile.

- L'application Flow pour iOS est compatible avec l'iPhone 4S (ou ultérieur) et requiert l'iOS 7.0 ou ultérieur d'Apple.
- L'application mobile Polar Flow pour Android est compatible avec les appareils dotés d'Android 4.3 ou ultérieur.

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, accédez à polar.com/support/Flow_app.

Pour pouvoir utiliser un nouveau dispositif mobile (smartphone, tablette), vous devez préalablement l'associer à votre Polar Loop Crystal. Pour plus d'informations, reportez-vous à Obtenir l'application mobile Polar Flow.

Remarque : pour utiliser le Polar Loop Crystal avec l'application mobile Polar Flow, vous devez installer le produit sur votre ordinateur. Pour plus d'informations sur l'installation du produit, reportez-vous à Démarrage.

SERVICE WEB POLAR FLOW

Vous avez rejoint le service Web Polar Flow lors de la configuration de votre Polar Loop Crystal. Ce service Web présente votre objectif d'activité et les détails de votre activité, et vous permet de comprendre comment vos habitudes quotidiennes et vos choix affectent votre bien-être. Analysez tous les détails de votre entraînement avec fréquence cardiaque, et découvrez-en plus sur votre performance et votre progression. Vous pouvez aussi partager les moments forts de votre activité et de votre entraînement avec les personnes qui vous suivent.

Flux

Dans le **Flux**, vous pouvez voir ce à quoi vous et vos amis vous êtes consacrés dernièrement. Consultez les séances d'entraînement et les résumés d'activité les plus récents, partagez vos meilleurs accomplissements, et commentez et aimez les activités de vos amis.

Explorer

Sous **Explorer**, vous pouvez parcourir la carte et voir les séances d'entraînement partagées des autres utilisateurs, avec des informations sur le parcours. Vous pouvez aussi revivre les parcours d'autres personnes et voir les temps forts.

Agenda

Sous **Agenda**, vous pouvez consulter votre activité quotidienne, mais aussi revoir les résultats d'entraînement antérieurs. Vous pouvez choisir d'afficher votre historique d'activité et d'entraînement par mois ou par semaine, ainsi que sous forme de résumé mensuel ou hebdomadaire avec un affichage quotidien.

Progrès

Sous **Progrès**, vous pouvez suivre votre évolution par le biais de rapports. Les rapports constituent un moyen pratique de suivre vos progrès en matière d'entraînement sur des périodes plus longues.

MISE À JOUR DU FIRMWARE

Vous pouvez mettre à jour le firmware de votre Polar Loop Crystal afin de le maintenir à jour. Chaque fois qu'une nouvelle version du firmware est disponible, FlowSync vous en informe lorsque vous connectez votre Polar Loop Crystal à votre ordinateur. Les mises à jour du firmware sont téléchargées via FlowSync. L'application mobile Polar Flow vous informe également lorsqu'un nouveau firmware est disponible, mais la mise à jour ne peut pas être effectuée par son biais.

Les mises à jour du firmware sont réalisées pour améliorer les fonctionnalités de votre Polar Loop Crystal. Elles peuvent inclure des améliorations des fonctions existantes, des fonctions totalement nouvelles ou des corrections de bug.

Pour mettre à jour le firmware, vous devez :

- Disposer d'un compte sur le service Web Flow (compte Polar)
- Installer le logiciel FlowSync
- Enregistrer votre Polar Loop Crystal sur le service Web Flow

Pour mettre à jour le firmware :

1. Branchez votre Polar Loop Crystal sur votre ordinateur avec le câble USB.
2. FlowSync démarre la synchronisation de vos données.
3. Une fois l'opération terminée, vous êtes invité à mettre à jour le firmware.
4. Choisissez **Oui**. Le nouveau firmware est installé (cela peut nécessiter un certain temps) et le Polar Loop Crystal redémarre.

La mise à jour du firmware ne vous fera perdre aucune donnée : Avant le début de la mise à jour, les données de votre Polar Loop Crystal sont synchronisées avec le service Web Flow.

RÉINITIALISER LE POLAR LOOP CRYSTAL

Si vous rencontrez des problèmes avec votre Polar Loop Crystal, essayez de le réinitialiser. Branchez-le sur votre ordinateur avec le câble USB et effectuez une **Réinitialisation** dans les **Paramètres** de Polar FlowSync. Une réinitialisation supprime toutes les données de votre Polar Loop Crystal et permet de l'utiliser comme s'il était neuf.

Pour plus d'informations, consultez la page polar.com/support/Loop_Crystal.

INFORMATIONS IMPORTANTES

Entretenir votre Polar Loop Crystal 43
Nettoyage 43
Rangement 44
Service après-vente 44
Précautions d'emploi 44
Interférences pendant l'entraînement avec fréquence cardiaque 44
Minimiser les risques lors de l'entraînement 45
Caractéristiques techniques 46
Logiciel Polar FlowSync et câble USB 48
Compatibilité de l'application mobile Polar Flow 49
Garantie internationale Polar 49
Décharge de responsabilité 50

Entretenir votre Polar Loop Crystal

Comme tout appareil électronique, le Polar Loop Crystal doit rester propre et être traité avec soin. Les instructions ci-dessous vous aideront à respecter les contraintes de garantie, maintenir le dispositif en parfait état, et éviter tout problème de chargement ou de synchronisation.

Nettoyage

Veillez à toujours maintenir votre dispositif propre.

- Lustrez votre produit avec soin à l'aide d'un tissu non pelucheux ou nettoyez-le à la main avec de l'eau tiède. **Ne trempez pas votre Polar Loop Crystal dans l'eau et ne le portez pas à la piscine.**
- Votre Polar Loop Crystal ne doit pas être exposé à des contraintes chimiques ou mécaniques (parfum, usure dans sauna (ou hammam), chlore ou eau de mer, etc.).
- Séchez à l'aide d'un tissu doux non pelucheux pour en sublimer le brillant.
- Évitez tout contact avec les matériaux fortement abrasifs et les nettoyants pour vitre.
- Si vous ne portez pas le dispositif en permanence, essuyez toute humidité avant de le ranger. Ne le rangez pas dans un matériau imperméable à l'air ou dans un environnement humide, tel qu'un sac en plastique ou un sac de gym humide.
- Le produit est livré avec une garantie Polar de deux ans standard, hormis pour le bracelet à cristaux (sous garantie d'un an).
- Veuillez noter que cette garantie est proposée par Polar et non Swarovski. Par conséquent, contactez toujours un centre clientèle Polar agréé en cas de problème rencontré avec le produit.

Maintenez le port USB du dispositif propre pour garantir un chargement et une synchronisation parfaites.

- Si votre dispositif ne se charge pas correctement ou s'il ne se connecte pas à FlowSync, cela peut être dû au fait que la surface de charge à l'arrière du dispositif n'est pas suffisamment propre. Éliminez délicatement la poussière, les poils ou la saleté accumulés sur les broches de chargement. Utilisez pour cela un chiffon sec approprié pour le nettoyage du verre. Vous pouvez aussi utiliser, par exemple, une brosse à dents pour atteindre la saleté difficile à éliminer dans la cavité.

Rangement

Rangez votre dispositif dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Évitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). N'exposez pas directement le dispositif aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture.

Il est recommandé de ranger le dispositif partiellement ou totalement chargé. Une fois le dispositif rangé, la batterie se décharge lentement. Si vous prévoyez de ne pas utiliser le dispositif pendant plusieurs mois, il est recommandé de le recharger au bout de quelques temps. Cela prolongera la durée de vie de la batterie.

Service après-vente

Durant la période de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou consécutifs causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro. Pour plus d'informations, reportez-vous à Garantie internationale Polar.

Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page www.polar.com/support et le site Web propre à chaque pays.

Enregistrez votre produit Polar sur http://register.polar.fi. De cette façon, vous nous aidez à améliorer nos produits et services pour mieux répondre à vos besoins. Pour l'enregistrement, vous avez besoin d'un compte Polar que vous avez créé lors de la mise en service de votre dispositif via le Web. Le nom d'utilisateur de votre compte Polar est toujours votre adresse e-mail. Les mêmes nom d'utilisateur et mot de passe sont valables pour l'enregistrement du produit Polar, le service Web et l'application Polar Flow, le forum de discussion Polar et l'inscription à la lettre d'information.

Précautions d'emploi

Le Polar Loop Crystal est conçu pour vous renseigner sur votre activité et mesurer la fréquence cardiaque. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Le dispositif d'entraînement Polar ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

Interférences pendant l'entraînement avec fréquence cardiaque

Interférences électromagnétiques et équipement d'entraînement

Des interférences sont possibles à proximité d'appareils électriques. Les bornes WLAN peuvent également provoquer des interférences lors de vos entraînements avec le dispositif d'entraînement. Pour éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez-vous des sources possibles d'interférence.

L'équipement d'entraînement doté de composants électroniques ou électriques (par ex., affichages à LED, moteurs et freins électriques) peut être à l'origine de signaux parasites brouilleurs. Pour résoudre ces problèmes, essayez l'une des solutions suivantes :

1. Retirez la ceinture de l'émetteur de fréquence cardiaque de votre poitrine et utilisez l'équipement d'entraînement comme vous le feriez normalement.
2. Déplacez le dispositif d'entraînement jusqu'à ce que vous trouviez une zone sans parasites ou que le symbole du cœur ne clignote plus. Les interférences sont souvent pires sur le milieu de l'écran de l'équipement, tandis que le côté gauche ou droit de l'écran est relativement exempt de parasites.
3. Replacez la ceinture de l'émetteur de fréquence cardiaque sur votre poitrine et conservez autant que possible le dispositif d'entraînement dans cette zone libre de toute interférence.

Si le dispositif d'entraînement ne fonctionne toujours pas avec l'équipement d'entraînement, ce dernier est peut-être trop bruyant sur le plan électrique pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil. Pour plus d'informations, reportez-vous à www.polar.com/support.

Minimiser les risques lors de l'entraînement

L'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme d'entraînement régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que, outre l'intensité de l'entraînement, la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine, le psychisme et l’asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l’alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'entraînement. **Si, lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'entraînement ou de continuer à moindre intensité.**

Remarque ! Vous pouvez utiliser les produits Polar même si vous utilisez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le stimulateur cardiaque. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés compte tenu de leur variété. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à toute substance qui entre en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés dans Caractéristiques techniques. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur de fréquence cardiaque, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un t-shirt. Humidifiez bien ce tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat.

L'humidité et l'abrasion combinées peuvent faire en sorte que du noir se forme à la surface de l'émetteur de fréquence cardiaque, maculant ainsi les vêtements clairs. Si vous appliquez sur votre peau une crème ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le dispositif d'entraînement ou l'émetteur de fréquence cardiaque.

Caractéristiques techniques

Batterie	
Temps de fonctionnement en charge pleine	Jusqu'à 8 jours avec suivi d'activité 24/7 et 1h d'entraînement par jour (sans notifications téléphone) Jusqu'à 3 jours avec suivi d'activité 24/7 et 1h d'entraînement par jour (avec notifications téléphone)
Type	Lithium polymère 38 mAH, rechargeable, non remplaçable.
Chargement	Alimentation conforme USB ou port USB de l'ordinateur équipé d'un connecteur A de type USB.
Temps de charge complète	90 minutes

Mémoire	
Capacité	4 Mo

Exemples	12 jours d'activité et 4 séances d'entraînement d'une heure ou 7 jours d'activité et 8 séances d'entraînement d'une heure.

Communication	
USB	Câble USB personnalisé Polar L'extrémité du câble du Polar Loop Crystal est magnétisée : le tenir éloigné des cartes de crédit ou d'objets en fer.
Sans fil	*Bluetooth* Smart®

Généralités	
Température de fonctionnement :	De 0 °C à +50 °C
Température de chargement :	De 0 °C à +45 °C
Précision du cardio :	± 1 bpm. Définition applicable à une fréquence régulière.
Plage de mesure de la fréquence cardiaque :	15-240 bpm

Étanchéité	
Polar Loop Crystal	**IPX7** Non prévu pour la baignade ou la natation. Protégé contre les projections et les gouttes d'eau. Ne pas nettoyer au jet haute pression.

Taille	
Circonférence Bracelets blanc et rose	Min. 140 mm Max. 220 mm
Circonférence Bracelet noir	Min. 145 mm Max. 240 mm
Poids	38 g
Largeur	20 mm

Écran	
85 LED dans une matrice 5 x 17	

Bouton	
Bouton tactile capacitif	

Capteurs	
Accéléromètre 3D	

Matériaux du bracelet	
Plaque avant et sangle	Silicone
Pièces décoratives de la plaque avant	Acier inoxydable, cristaux Swarovski®
Plaque arrière	Fibre de verre, polycarbonate
Vis de la plaque arrière	Acier inoxydable
Pièces du connecteur de la plaque arrière	Acier inoxydable
Boucle	Acier inoxydable

Logiciel Polar FlowSync et câble USB

Pour utiliser le logiciel FlowSync, vous avez besoin d'un ordinateur doté d'un système d'exploitation Microsoft Windows ou Mac OS X, avec une connexion Internet et un port USB libre pour le câble USB.

FlowSync est compatible avec les systèmes d'exploitation suivants :

Système d'exploitation de l'ordinateur	32 bits	64 bits
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7	X	X
Mac OS X 10.8	X	X
Mac OS X 10.9	X	X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X

Compatibilité de l'application mobile Polar Flow

L'application Flow pour iOS est compatible avec l'iPhone 4S (ou ultérieur) et requiert l'iOS 7.0 (ou ultérieur) d'Apple.

L'application mobile Polar Flow pour Android est compatible avec les appareils dotés d'Android 4.3 ou ultérieur.

Garantie internationale Polar

- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent au client/à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de deux (2) ans à compter de la date d'achat. La période de garantie associée au bracelet à cristaux est de un (1) an.
- Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat !
- La garantie ne couvre pas la batterie, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les brassards, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutifs ou particuliers, causés par ou liés au produit.
- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf stipulation contraire de la législation locale.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé.

CE

Ce produit est conforme aux Directives 1999/5/CE et 2011/65/UE.

La Déclaration de Conformité correspondante est disponible à l'adresse www.polar.com/en/regulatory_information.

Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2012/19/UE de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/CE du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et les piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques ainsi que les piles et accumulateurs.

Fabriqué par Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tél +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008.

© 2015 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlande. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy.

Les noms et logos contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Les noms et logos indiqués par un symbole ® contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée d'Apple Inc. App Store est une marque de service d'Apple Inc. Google Play est une marque déposée de Google Inc. Le nom et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par Polar Electro Oy fait l'objet d'une licence. Swarovski® est une marque déposée de Swarovski AG.

Décharge de responsabilité

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

1.0 FR 11/2015